



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ 2023

Del 9 de gener al 9 d'abril

	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	
DILLUNS	SALA FITNESS			RACK T.					ESQ				GLU				AQUAGYM					ESQ				RACK T.				ABD	
	PISCINA		AQUATONO		AQUACARDIO	ZUMBA		AQUAGYM	TONO					TONO		B.VIRTUAL						ZUMBA		TBC	GYM JOVE	AQUACARDIO	ZUMBA	AQUATONO			
	SALA 1		TONO																			B.VIRTUAL				T.VIRTUAL		BODY PUMP		B.VIRTUAL	
	SALA 2				B.VIRTUAL				B.VIRTUAL							B.VIRTUAL		T.VIRTUAL					C.VIRTUAL				T.VIRTUAL		C.VIRTUAL		
	SALA CYCLO		C.VIRTUAL							CYCLO				C.VIRTUAL				CYCLO					C.VIRTUAL				CYCLO				
	SALA COOL		COOL							COOL								COOL							COOL		COOL		COOL		
	SALA m. a. h. o. a.					ZUMBA				S. PELVIA															AEROYOGA		PILATES		IOGA		
GYM ONLINE																										ZUMBA					
OUTDOOR																											NORDIC WALKING				
DIMARTS	SALA FITNESS			ESQ			GLU		ESQ						RACK T.						RACK T.					ABD				GLU	
	PISCINA		AQUACARDIO		AQUATONO																							AQUAGYM			
	SALA 1							PILATES							ZUMBA							GAC			STEP/DANCE		ZUMBA		STEP/DANCE		
	SALA 2												B.VIRTUAL					T.VIRTUAL					T.VIRTUAL				BODY PUMP			T.VIRTUAL	
	SALA CYCLO			CYCLO																						C.VIRTUAL				CYCLO	
	SALA COOL			COOL														COOL								COOL		COOL			COOL
	SALA m. a. h. o. a.				YOGUILATES															YOGUILATES					YOGUILATES		BARRE		YOGUILATES		
GYM ONLINE	TONO																								TONO						
OUTDOOR																											RUNNING				
DIMECRES	SALA FITNESS			ABD		RACK T.			ESQ				RACK T.									GLU					RACK T.				ESQ
	PISCINA		AQUATONO		AQUACARDIO				AQUAGYM																			AQUAGYM			
	SALA 1																														
	SALA 2		B.VIRTUAL												GAC																
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL			COOL																											
	SALA m. a. h. o. a.																														
GYM ONLINE				TBC																											
OUTDOOR																															
DIJOUS	SALA FITNESS					GLU		RACK T.					RACK T.																		
	PISCINA				AQUATONO		AQUACARDIO																								
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA m. a. h. o. a.																														
GYM ONLINE																															
OUTDOOR																															
DIVENDRES	SALA FITNESS		RACK T.		ABD		AQUACARDIO		AQUATONO		ESQ				RACK T.																
	PISCINA																														
	SALA 1			PILATES																											
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
	SALA m. a. h. o. a.																														
GYM ONLINE																															
OUTDOOR																															
DISS.	SALA FITNESS			RACK T.			ESQ				GLU											RACK T.		ABD							
	SALA 1																														
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														
DIU.	SALA FITNESS				RACK T.				ABD				ESQ																		
	SALA 2																														
	SALA CYCLO																														
	SALA COOL																														

B.VIRTUAL BALANCE VIRTUAL C.VIRTUAL CICLO VIRTUAL T.VIRTUAL TRAINING VIRTUAL ACTIVITAT EN DIRECTE A ASME.CAT

ESQ ESQUENA RACK T. RACK TRAINING ABD ABDOMINALS GLU GLUTIS

* La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, les continguts, horaris i els tècnics que les imparteixes.



C/ Consell de Cent 623-627 · 08026 Barcelona · 93 245 02 68 · vintro@asme.cat · www.asme.cat
CEM VINTRÓ CEM TRINITAT CEM VERNEDA PISTES LA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLO Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

ZUMBA Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

RUNNING Cremaràs moltes calories, enfortiràs les cames, milloraràs la teva resistència aeròbica i augmentaràs la teva capacitat cardio-respiratòria. A l'entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

STEP/DANCE Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre/sense una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP Entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ Sessions no coreografiades que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos.

GAC Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

ABDOMINALS (ABD) Activitat d'entrenament específic de la zona abdominal mitjançant diferents exercicis d'activació.

GLUTIS (GLU) Activitat on tonificaràs cames i glutis d'una manera ràpida i efectiva.

GYM SUAU Sessió d'entrenament global de baixa intensitat, dissenyada per millorar i mantenir el nivell de condició física de persones grans o amb alguna patologia.



COOL Entrenament d'alta intensitat (HIIT) on combinaràs exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, boxa i exercici amb el teu propi pes corporal. Desafia els teus límits!

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC Entrenament cardio de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

GYM JOVE Activitat motivant on es treballa la capacitat aeròbica i la coordinació a la primera part de la sessió i exercicis específics de tonificació amb varietat de material a la segona part. Tot amb diferents materials i mitjançant jocs en grup.

NORDIC WALKING Activitat de resistència que consisteix amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pendants.

RACK TRAINING Activitat on treballaràs la musculatura de manera integral. Milloraràs la teva força, velocitat, potència, agilitat i mobilitat. A més de prevenir i evitar lesions, millorar el teu metabolisme i la teva resistència i afavorir la pèrdua de greix.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGYM Activitat on l'objectiu principal és treballar tot el cos, mitjançant exercicis, tant de tonificació com cardiovasculars, amb una intensitat moderada.

AQUATONO Activitat de condicionament físic en piscina poc profunda on es realitzen exercicis de tonificació dels principals grups musculars utilitzant la resistència de l'aigua i diversitat de material per reafirmar i tonificar la musculatura.

AQUASALUT Activitat aquàtica suau d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

AQUACARDIO Act. de condicionament físic en piscina poc profunda que pretén millorar la resistència cardiovascular, reduir el greix corporal i aconseguir la màxima diversió a partir d'exercicis aeròbics al ritme de la música.

AQUAZUMBA Combina el treball aeròbic aquàtic i els ritmes llatins.

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE



IOGA Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

PILATES Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

BARRE Fusió de ballet, ioga i pilates. La música i els diferents complements s'utilitzen, com ara la barra de ballet, ens permeten fer exercicis isomètrics que treballen tot el cos. Aconseguirem tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

AEROYOGA Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial es realitzen postures i moviments de ioga amb les que desenvoluparàs capacitats físiques, mentals i emocionals i faràs un gran treball de desbloqueig, tonicitat i definició muscular.

YOGUILATES Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. El yoguilates ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat. Si ho practiques amb regularitat aconseguiràs ràpidament un cos més fort i flexible i un estat d'ànim més relaxat.

SÒL PELVIÀ Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sol pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals y respiratòries.

ESQUENA Activitat grupal centrada en la salut de l'esquena en la que es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ens ajudaran a millorar l'elasticitat i el to muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.